

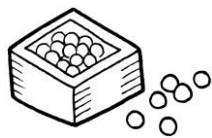
給食より



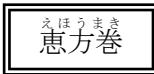
まもなく節分です。節分を過ぎると暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。寒い季節を元気にのりきるために、栄養バランスの良い食事を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。また、食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



がつ か せつぶん 2月3日は節分です。



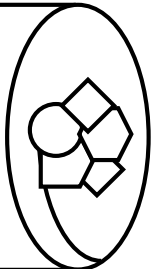
節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきをするのは、災いを鬼にみだてて追い払うという意味があります。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。



今年の恵方はどっち?



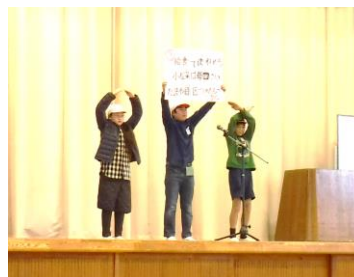
節分の日には、恵方巻きとよばれる太巻きを食べる風習があります。恵方巻きには、7つの具材を入れると縁起がいいといわれているようです。その年の恵方に向かって、目を閉じて、一言もしゃべらず、願い事を思い浮かべながら、恵方巻きを丸かじりするのが習わしとされています。今年の恵方は、南南東です。



* 給食では、2月2日(金)に手巻き寿司ときなこ大豆を提供予定です。

きゅうしょくちょうかい おこな 給食朝会を行いました!

1月の全国学校給食週間に伴い、1月17日(水)の朝会で給食委員の児童が発表を行いました。“ランチタイム”から出題したO×クイズは、毎日聞いているはずの内容ですが、意外と悩むものもあって盛り上がっていました。また、2学期に企画し、全校で取り組んだ「きれいに残さず食べようキャンペーン」の結果発表と表彰を行いました。最後に委員長さんが、給食委員からのお願いと、完食やきれいに片づけをするためのアドバイスをし、楽しい給食の時間とするためにみんなで協力することを呼びかけました。



ランチタイム

5月10日(水)

今日は、旬の食材“そら豆”を塩ゆでした。そら豆は、さやが天に向かって開くことから名前がつけました。「そら豆のおいしさは3日だけ!」といわれるほど、おいしく食べることのできる期間が短く、季節を感じられる食材です。今日のそら豆は、1年生のみなさんが、さやむきのお手伝いをしてくれました♪



ランチタイム

6月16日(金)

今日は、小松菜のお話です。見た目は、ほうれん草に似ていますが、実はほうれん草よりもたくさんの栄養を含んでいます。皮を強くするビタミンA、病気を予防するビタミンCやEを多く含んでいます。また、骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分なども豊富に含まれています。給食の小松菜は、毎回さいたま市緑区でとれたものを使っています。

ランチタイム

10月20日(金)

今日は、パンにコロックと野菜をはさんで食べる『コロックパン』です。コロックは、給食室での手作りです。南小全員分のコロックは、なんと合計730個です。たくさんのコロックを1つひとつ手で丸めて揚げるのは、大変な作業ですが、みなさんに手作りの美味しさを味わってもらうため、調理員さんが真心を込めて作ってくださいました。

本校では、子どもたちの食や給食に対する興味・関心を高める目的で給食の時間に、毎日「ランチタイム」を発行し、各学級に配布しています。食材のもつ栄養や旬、献立の意図、調理の工夫などを紹介しています。ご家庭でも話題の1つとして、その日の給食についてお子さんとお話していただくとありがたいです。